WESLO®

MANUAL DEL USUARIO

Núm. de modelo WLIVEX57010.0
N.º de serie _____

Escriba el número de serie en el espacio superior para su referencia.

¿PREGUNTAS?

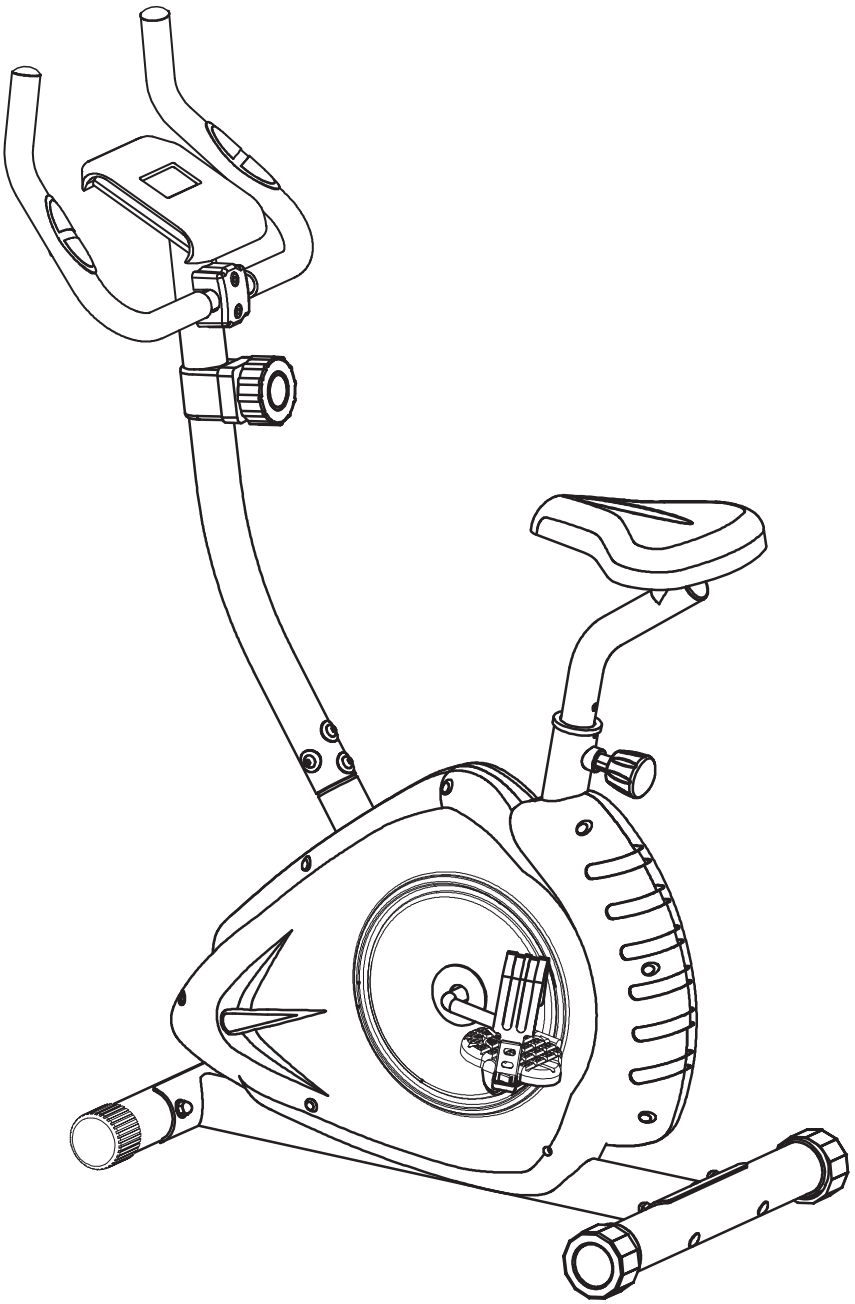
Si tiene alguna pregunta o le faltan piezas, póngase en contacto con nosotros:
Teléfono:

901 900 131

Sitio web: www.iconsupport.eu
Correo electrónico: csuk@iconeurope.com

⚠ ADVERTENCIA

Lea todas las instrucciones y avisos de este manual antes de usar el equipo. Guarde este manual para futuras consultas.



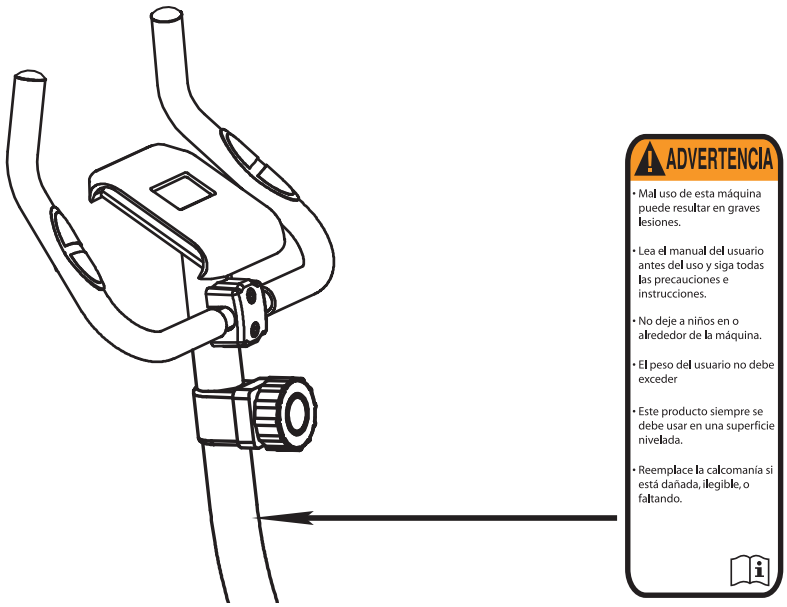
Visite nuestro sitio web
www.iconsupport.eu

ÍNDICE DE CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LOS ADHESIVOS DE ADVERTENCIA 1
AVISOS IMPORTANTES 2
ANTES DE EMPEZAR 3
MONTAJE 4
CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA 7
CÓMO UTILIZAR LA BICICLETA 9
MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS 9
INDICACIONES DE EJERCICIOS 10
DIBUJOS DE DESPIECE 12
LISTA DE PIEZAS 14
PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Última página

COLOCACIÓN DE LOS ADHESIVOS DE ADVERTENCIA

En este dibujo se indica la posición de los adhesivos de advertencia. Si un adhesivo se pierde o resulta ilegible, llame al número de teléfono que figura en la portada de este manual y solicite un adhesivo gratuito. Coloque el adhesivo en la posición indicada.
Nota: los adhesivos pueden no mostrarse en tamaño real.


ADVERTENCIA
• Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
• Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
• No deje a niños en o alrededor de la máquina.
• El peso del usuario no debe exceder
• Este producto siempre se debe usar en una superficie nivelada.
• Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

AVISOS IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: para reducir el riesgo de sufrir lesiones graves, lea todos los avisos e instrucciones importantes de este manual, y todas las advertencias fijadas a la bicicleta de ejercicios, antes de usarla. ICON no se hace responsable de los daños personales o materiales que pudieran derivarse del uso de este producto.

1. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad.

2. Utilice la bicicleta de ejercicios sólo del modo descrito en este manual.

3. El propietario del equipo es responsable de asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén debidamente informados de todos los avisos.

4. La bicicleta de ejercicios está concebida exclusivamente para uso doméstico. No utilice la bicicleta de ejercicios en establecimientos comerciales, de alquiler o institucionales.

5. Instale la bicicleta de ejercicios en un espacio interior, alejada de la humedad y del polvo. Coloque la bicicleta de ejercicios sobre una superficie nivelada y con una alfombra debajo para proteger el suelo o la moqueta. Asegúrese de dejar un espacio mínimo de 0,9 m desde la parte frontal y trasera de la bicicleta de ejercicios, y de 0,6 m a cada lado.

6. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas con regularidad. Sustituya las piezas gastadas inmediatamente.

7. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales de compañía alejados de la bicicleta de ejercicios en todo momento.

8. El uso de la bicicleta de ejercicios no está pensado para personas con un peso superior a 115 kg.

9. Utilice una indumentaria apropiada para hacer ejercicio; no utilice prendas holgadas que pudieran engancharse en la bicicleta de ejercicios. Mientras realiza ejercicio, utilice calzado deportivo para proteger los pies.

10. Sujétese al manillar o a los brazos del cuerpo superior cuando suba, baje o utilice la bicicleta de ejercicios.

11. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas de la frecuencia cardiaca. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales de la frecuencia cardiaca durante el ejercicio.

12. La bicicleta de ejercicios no dispone de una rueda libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que la rueda de inercia se detenga. Reduzca la velocidad de pedaleo de una forma controlada.

13. Mientras utilice la bicicleta de ejercicios, mantenga la espalda recta; evite arquearla.

14. El exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves e incluso la muerte. Si experimenta alguna clase dolor o mareo durante la realización del ejercicio, pare inmediatamente y mantenga la calma.

ANTES DE EMPEZAR

Gracias por adquirir la WESLO® Easy Fit. Esta bicicleta ofrece una serie de características concebidas para hacer de sus entrenamientos en casa una experiencia más eficaz y agradable.

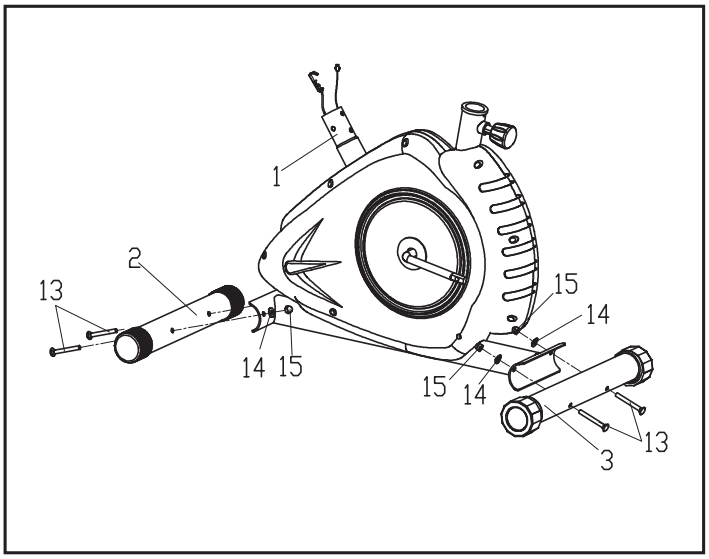
Por su propio interés, le aconsejamos que lea detenidamente este manual antes de usar la bicicleta. Si tiene alguna duda después de leer el manual, consulte la portada del manual. Para facilitarnos la tarea, anote el número de modelo del producto y el número de serie antes de ponerse en contacto con nosotros. El número de modelo es WLIVEX57010.0, y la posición del adhesivo con el número de serie se indica en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, familiarícese con las piezas etiquetadas en el siguiente dibujo.

MONTAJE

PASO 1

Instale el tubo estabilizador delantero (2) y el tubo estabilizador trasero (3) en el cuadro principal (1), y fíjelo con los tornillos (13), arandelas combadas (14) y tuercas (15).



PASO 2

Mientras otra persona sostiene la barra vertical (4) cerca del cuadro (1), conecte el cable de extensión (18) al cable del sensor (17).
A continuación, conecte el cable de resistencia (8) al cable inferior (16) de la manera siguiente:

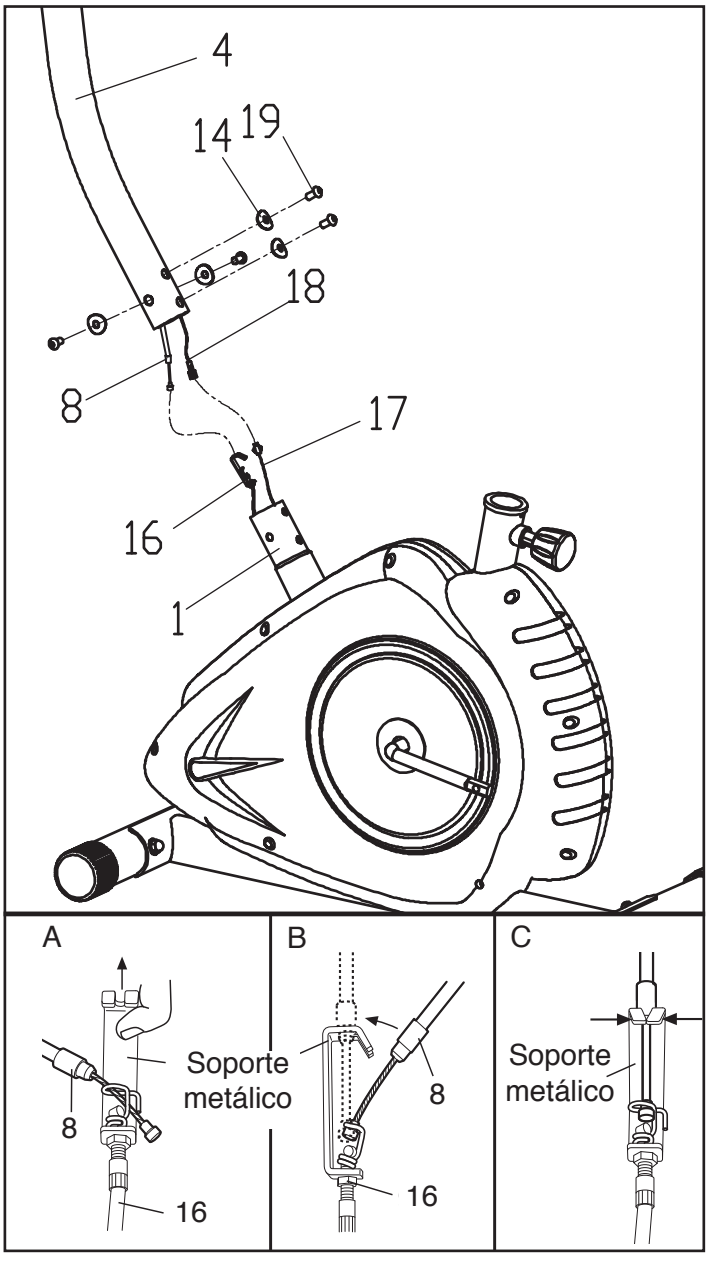
• Consulte el dibujo A. Tire hacia arriba de la abrazadera metálica del cable inferior (16) e inserte el extremo del cable de resistencia (8) en el clip para cables, situado en el interior de la abrazadera metálica, tal como se indica.

• Consulte el dibujo B. Tire con firmeza del cable de resistencia (8) hacia arriba y deslícelo hacia la parte superior de la abrazadera metálica tal como se indica.

• Consulte el dibujo C. Ayudándose de unos alicates, presione los extremos de la abrazadera metálica para unirlos entre sí.
Presione los cables (16, 8, 18 y 17) hacia abajo, hasta insertarlos en el cuadro (1).

A continuación, coloque la barra vertical (4) en el cuadro (1).

Consejo: proceda con cuidado para no pinzar los cables. Inserte la barra vertical (2) en la estructura (1). Fije la barra vertical con 4 tornillos (19) y 4 arandelas (14).

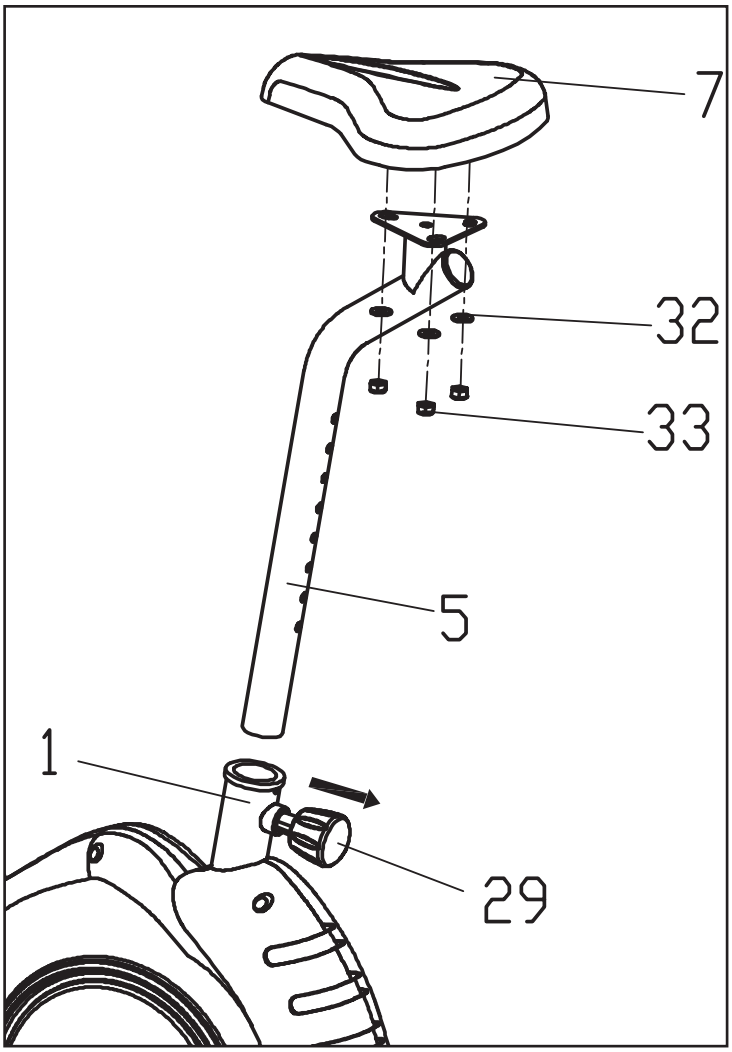


PASO 3

Fije el sillín (7) al tubo de soporte del sillín (5) sirviéndose de las arandelas planas (32) y las tuercas de nailon (33).

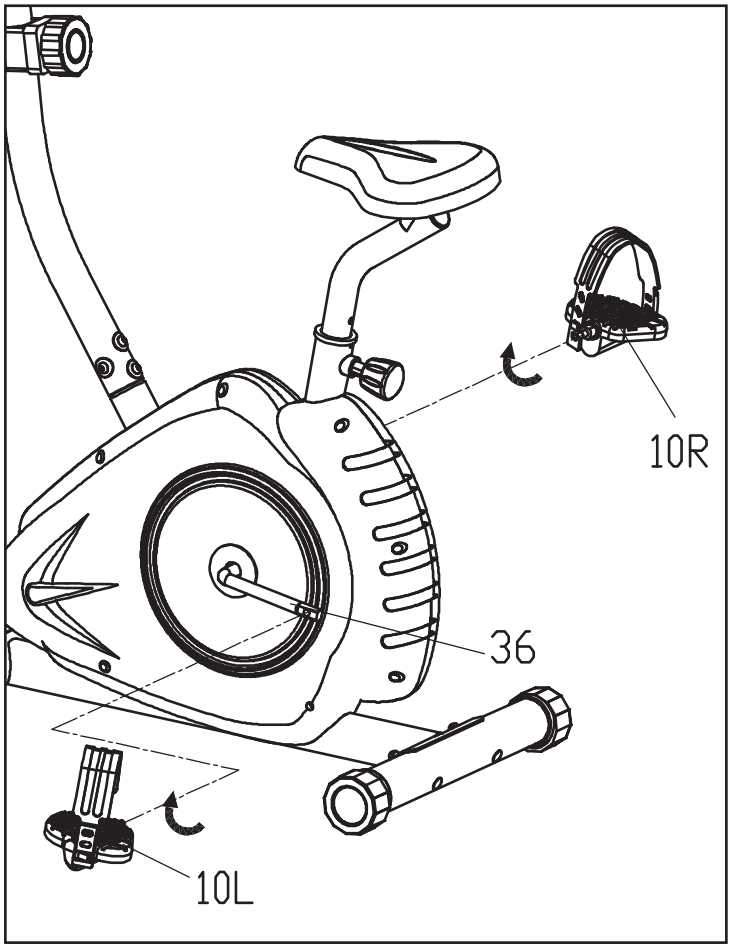
Tire hacia arriba del pomo de rosca (29) y, a continuación, inserte el tubo de soporte del sillín (5) en el cuadro principal (1) y apriete el pomo de rosca (29).

Nota: puede controlar el pomo de rosca (29) para ajustar la altura más apropiada para usted.



PASO 4
Monte los pedales (10L, 10R) en el cigüeñal (36L, 36R).

Nota: el pedal derecho debe apretarse en el sentido de las agujas del reloj. Por el contrario, el pedal izquierdo debe apretarse en sentido contrario a las agujas del reloj.

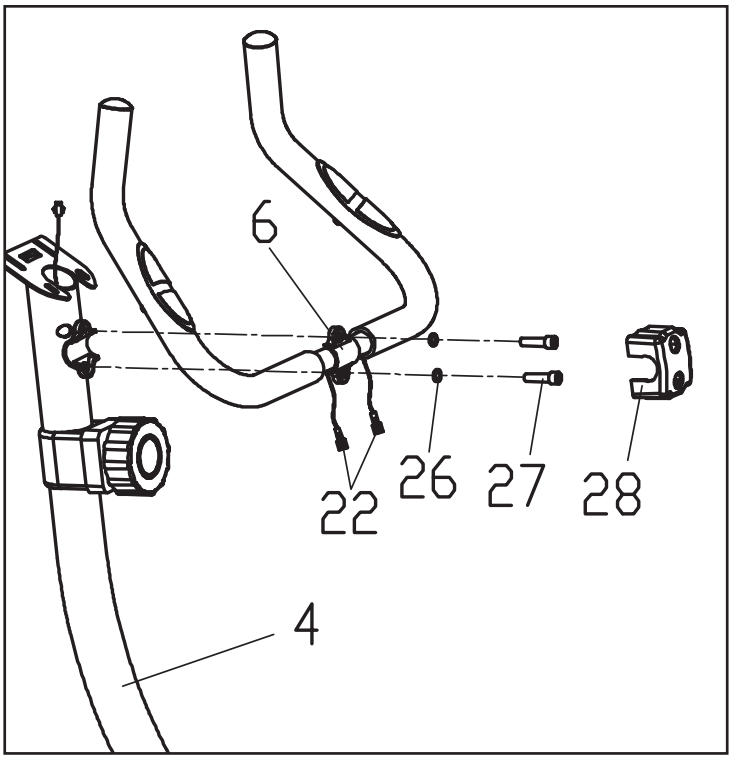


PASO 5

Tire hacia fuera de los cables del sensor de pulso (22) pasándolos a través del tubo vertical delantero (4) hacia arriba.

Monte la barra del manillar (6) en el tubo vertical delantero (4), fijándola con los tornillos (27) y las arandelas de presión (26).

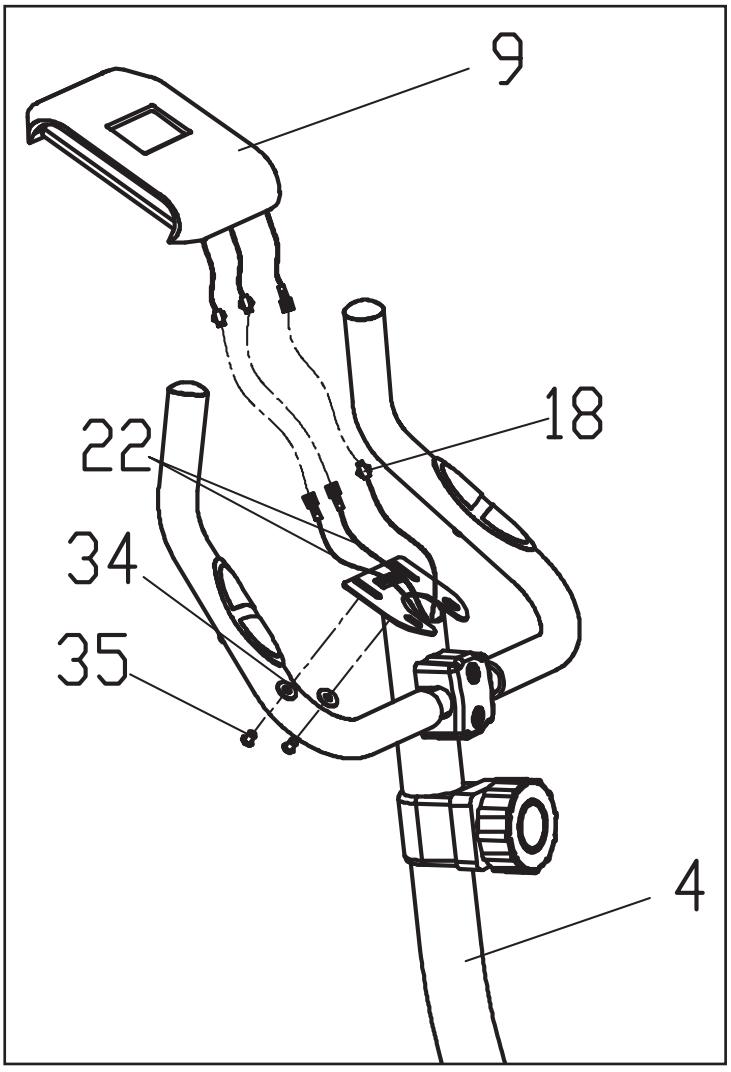
Finalmente, coloque la cubierta del manillar (28) en la barra del manillar.



PASO 6

Tire hacia fuera del cable de extensión del sensor (18) y de los cables de pulso (22) para conectarlos con los cables correspondientes del ordenador. A continuación, fije el ordenador (9) a la abrazadera del ordenador, situada en el tubo vertical delantero (4), con tornillos (35) y arandelas planas (34).

¡El equipo de fitness estará listo para su uso!



DETALLES DE LA CONSOLA

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

Siga su progreso en la pantalla.
La consola cuenta con seis indicadores que muestran la siguiente información del entrenamiento: la consola resulta fácil de usar, e incluye seis modos de respuesta inmediata que proporcionan información del ejercicio durante el entrenamiento. A continuación se describe cada uno de estos modos:

Scan (Barrido): cuando se selecciona esta opción de visualización, el indicador mostrará las 5 funciones (tiempo, velocidad, distancia, calorías y pulso) de forma alterna cada 4 segundos.

Time (Tiempo): este indicador muestra el tiempo transcurrido. Si se ha definido un objetivo de tiempo, el indicador mostrará el tiempo restante del programa, en lugar del tiempo transcurrido.

Speed (Velocidad): este indicador muestra la velocidad del pedaleo en kilómetros por hora (km/h).

Distance (Distancia): este indicador muestra la distancia que ha pedaleado, en kilómetros o en millas.
Notas: si se ha definido un objetivo de distancia, el indicador mostrará la distancia restante del programa, en lugar de la distancia recorrida.

Calories (Calorías): este indicador muestra el número aproximado de calorías consumidas.
Notas: si se ha definido un objetivo de calorías, el indicador mostrará las calorías restantes del programa, en lugar de las calorías consumidas.

Pulse (Pulso): este indicador muestra el pulso cuando se colocan las manos en el sensor manual de pulso.

CÓMO USAR LA CONSOLA

Asegúrese de que la consola tiene pilas (consulte la página MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS). Si hay una lámina de plástico transparente en la superficie de la consola, retírela.

1. Encienda la consola.
Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear.

2. Si lo desea, defina un objetivo de entrenamiento.

Para definir un objetivo de tiempo, distancia o consumo de calorías para el entrenamiento, primero detenga el pedaleo.

A continuación, presione el botón MODE repetidamente hasta que las indicaciones TMR, DIST o CAL aparezcan cerca del borde inferior de la pantalla. Asegúrese de que la indicación SCAN no aparece en la pantalla.

A continuación, presione repetidamente el botón SET para definir un objetivo.

El ordenador efectuará la cuenta atrás desde el valor que haya definido, y emitirá una alarma durante 15 segundos cuando alcance dicho objetivo.

3. Empiece a pedalear y consulte su progreso en la pantalla.

A medida que hace ejercicio, la consola mostrará el modo seleccionado.

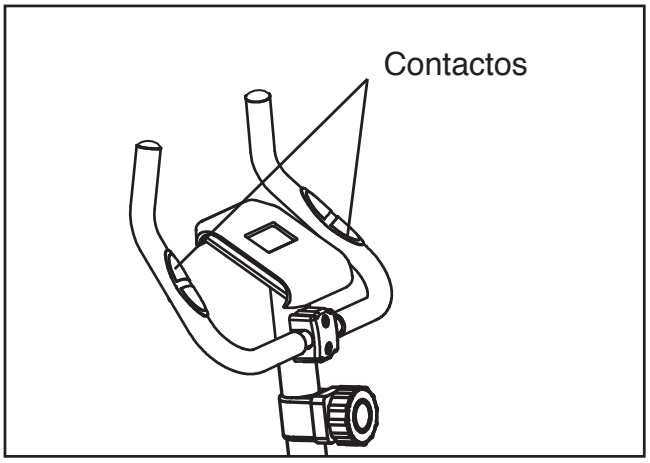
4. Si lo desea, mida su frecuencia cardiaca.

Nota: si hay láminas de plástico transparente recubriendo los contactos metálicos del sensor manual de pulso, retírelas.

Para medir su frecuencia cardiaca, agarre el sensor manual de pulso con las palmas de las manos apoyadas en los contactos metálicos. Evite mover las manos o apretar en exceso los contactos. Cuando se detecte su pulso, el indicador en forma de corazón de la pantalla parpadeará con cada latido de su corazón y aparecerán dos guiones. Después de unos instantes, su frecuencia cardiaca aparecerá en la pantalla. Para que la lectura de su frecuencia cardiaca sea lo más precisa posible, siga sujetando las empuñaduras durante unos 15 segundos.

Nota: si sigue sosteniendo el sensor manual de pulso, la pantalla mostrará su frecuencia cardiaca durante un máximo de 30 segundos.

A continuación, la pantalla mostrará su frecuencia cardiaca junto con el resto de modos. Si no se muestra su frecuencia cardiaca, asegúrese de haber colocado las manos de la manera descrita. Procure no mover en exceso las manos ni apretar con demasiada fuerza los contactos metálicos. Para un rendimiento óptimo, limpie los contactos metálicos con un paño suave; no utilice nunca alcohol ni productos químicos o abrasivos para limpiar los contactos.

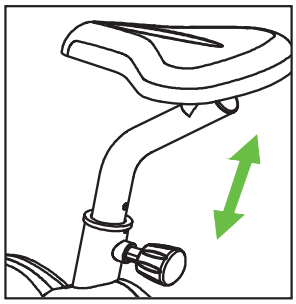


5. Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.

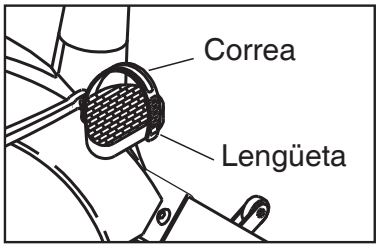
Si los pedales no se mueven durante unos segundos, la indicación STOP aparecerá en la pantalla y la consola se pondrá en pausa. La consola dispone de una función de "apagado automático". Si los pedales no se mueven y los botones de la consola no se pulsan durante unos minutos, la alimentación se apagará automáticamente para ahorrar pila.

CÓMO UTILIZAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO AJUSTAR LA ALTURA Y LA POSICIÓN LATERAL DEL SILLÍN



Para que el ejercicio sea eficaz, el sillín debe estar colocado a la altura correcta. Durante el pedaleo, sus rodillas deben doblarse ligeramente cuando los pedales se encuentran en la posición más baja. Para ajustar la altura o la posición lateral del sillín, primero afloje el pomo del poste del sillín. A continuación, tire del pomo, deslice hacia arriba o hacia abajo el poste del sillín hasta alcanzar la posición deseada y suelte el pomo. Mueva ligeramente el poste del sillín hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que el pomo está bien encajado en uno de los orificios del poste del sillín. A continuación, apriete firmemente el pomo.



Para ajustar las tiras de los pedales, tire de los extremos de las tiras hasta sacarlas de las lengüetas de los pedales. Ajuste las tiras de los pedales en la posición deseada y a continuación, presione en los extremos de las mismas para fijarlas en las lengüetas.

MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Inspeccione y apriete todas las piezas de la bicicleta de ejercicios regularmente.

Sustituya las piezas gastadas inmediatamente. Para limpiar la bicicleta de ejercicios, utilice un paño húmedo y un poco de detergente suave.

Importante: para evitar dañar la consola, manténgala alejada de los líquidos y de la luz solar directa.

INDICACIONES DE EJERCICIOS

⚠ ADVERTENCIA

Antes de empezar este o cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas de la frecuencia cardiaca. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales de la frecuencia cardiaca durante el ejercicio.

Estas indicaciones le servirán como referencia para planificar su programa de ejercicios. Para obtener información detallada sobre ejercicios, consulte un manual acreditado o hable con su médico. Recuerde que, para obtener un resultado satisfactorio, es necesario que cuide su alimentación y que descanse bien.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su objetivo es quemar calorías como fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para conseguir los mejores resultados es imprimir una intensidad adecuada al ejercicio. Para determinar el nivel de intensidad adecuado, se toma como referencia la frecuencia cardiaca. En la tabla siguiente se muestran las frecuencias cardiacas recomendadas para ejercicios aeróbicos y para la quema de calorías.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para determinar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior de la tabla (redondee su edad hacia los diez años más próximos). Los tres números que aparecen sobre su edad definen su “zona de entrenamiento”. El número más bajo es la frecuencia cardiaca para la quema de grasa, el número intermedio se corresponde con la frecuencia cardiaca para la quema máxima de grasa y el número más alto es la frecuencia cardiaca para ejercicio aeróbico.

Quema de grasa: para quemar grasa de manera eficaz, hay que mantener un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo continuado. Durante los primeros minutos del ejercicio, el cuerpo obtiene la energía de las calorías de los carbohidratos. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio, el cuerpo comienza a obtener la energía de las grasas almacenadas. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su frecuencia cardiaca se sitúe cerca del número más bajo de su zona de entrenamiento. Para la quema máxima de grasa, realice el ejercicio manteniendo la frecuencia cardiaca próxima al número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio aeróbico: si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicio aeróbico, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para que el ejercicio aeróbico sea eficaz, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su frecuencia cardiaca se aproxime al número más alto de su zona de entrenamiento.

INDICACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO

Calentamiento: empiece con 5 o 10 minutos de estiramientos y ejercicios suaves. Así aumentará la temperatura corporal, la frecuencia cardiaca y la circulación como preparación al ejercicio.

Ejercicios en la zona de entrenamiento: realice ejercicio durante 20 o 30 minutos manteniendo la frecuencia cardiaca correspondiente a su zona de entrenamiento. Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga la frecuencia cardiaca correspondiente a su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos. Respire de forma profunda y regular durante el ejercicio; no contenga nunca la respiración.

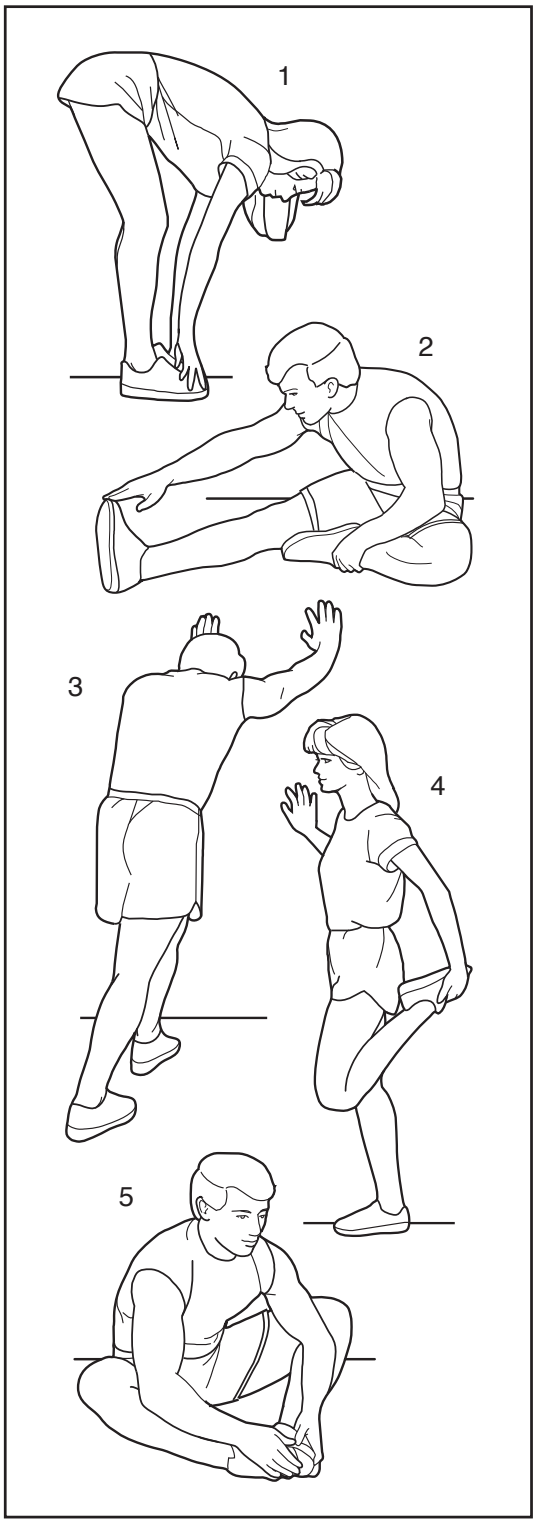
Enfriamiento: termine con 5 o 10 minutos de estiramientos. El enfriamiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y ayuda a evitar problemas después del ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIO

Para mantener o mejorar sus condiciones físicas, entrene tres veces a la semana, con al menos un día de descanso entre un entrenamiento y otro. Cuando lleve unos meses realizando ejercicios de manera habitual, podrá realizar hasta cinco entrenamientos a la semana si lo desea. No olvide que la clave del éxito es disfrutar mientras hace ejercicio y convertirlo en parte de su rutina diaria.

ESTIRAMIENTOS SUGERIDOS

A la derecha se muestra la forma correcta de realizar diversos estiramientos básicos. Mientras realiza los estiramientos, muévase lentamente y sin rebotar.



1. Estiramiento tocando los dedos de los pies

Póngase en pie con las rodillas ligeramente flexionadas y dóblese lentamente hacia delante desde la cadera. Relaje la espalda y los hombros mientras intenta acercar al máximo las manos a los dedos de los pies. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces. Estiramientos: tendones de las corvas, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de los tendones de las corvas

Siéntese con una pierna extendida. Acerque la planta del pie contrario hacia usted y apóyela contra la cara interna del muslo de la pierna extendida. Intente acercar todo lo posible la mano a los dedos de los pies. Cuente hasta 15 y relaje.
Repita 3 veces con cada pierna. Estiramientos: tendones de las corvas, espalda lumbar e ingles.

3. Estiramiento de gemelos/tendón de Aquiles

Con una pierna delante de la otra, inclínese hacia delante y coloque las manos contra una pared. Mantenga estirada la pierna trasera con la planta del pie firmemente apoyada en el suelo. Flexione la pierna delantera, inclínese hacia delante y desplace la cadera hacia la pared. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces con cada pierna. Para estirar más el tendón de Aquiles, doble también la pierna trasera.
Estiramientos: gemelos, tendón de Aquiles y tobillos.

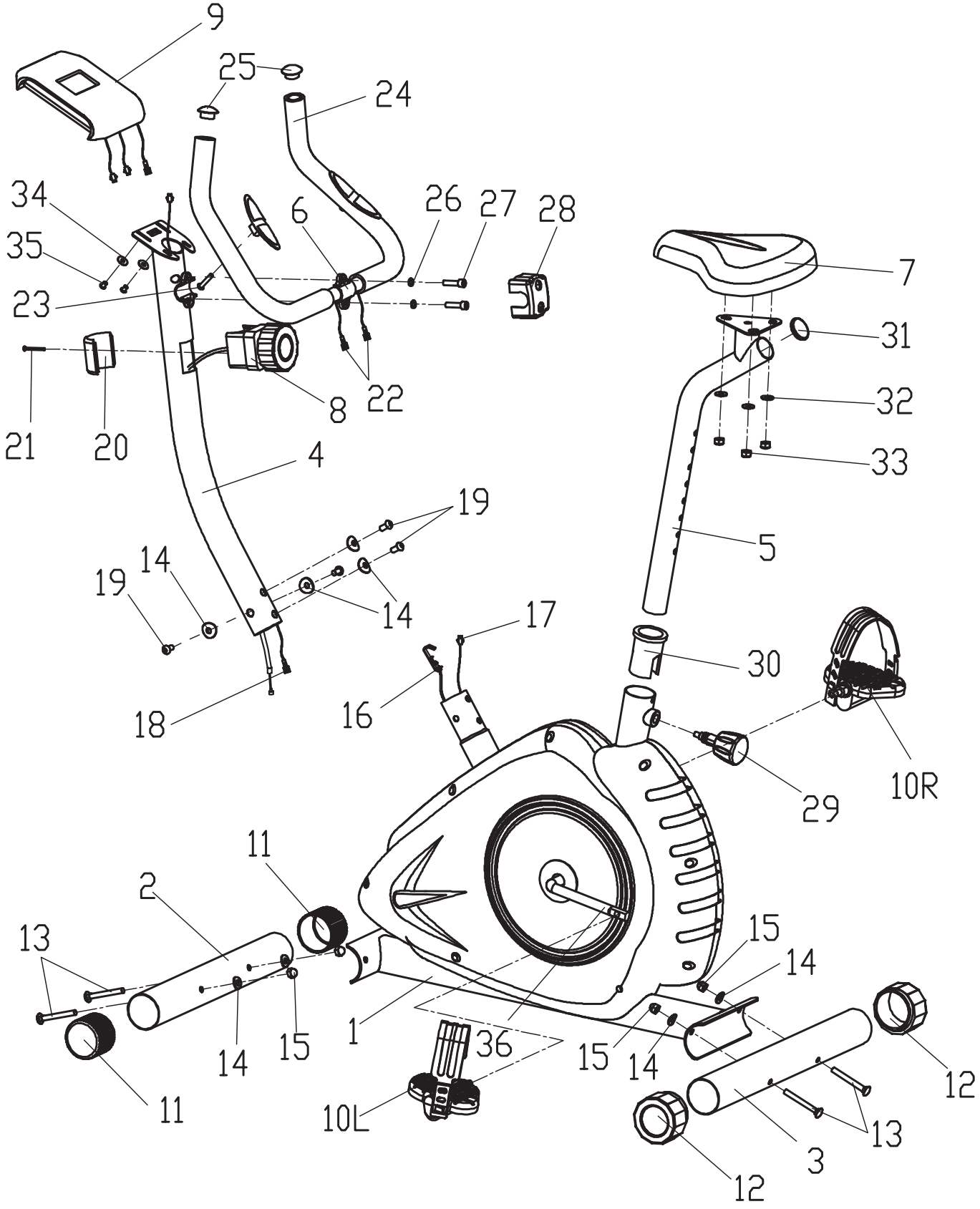
4. Estiramiento de cuádriceps

Manteniendo el equilibrio con una mano apoyada en la pared, agarre por detrás el pie con la otra mano. Acerque todo lo posible el talón a los glúteos. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces con cada pierna.
Estiramientos: cuádriceps y músculos de la cadera.

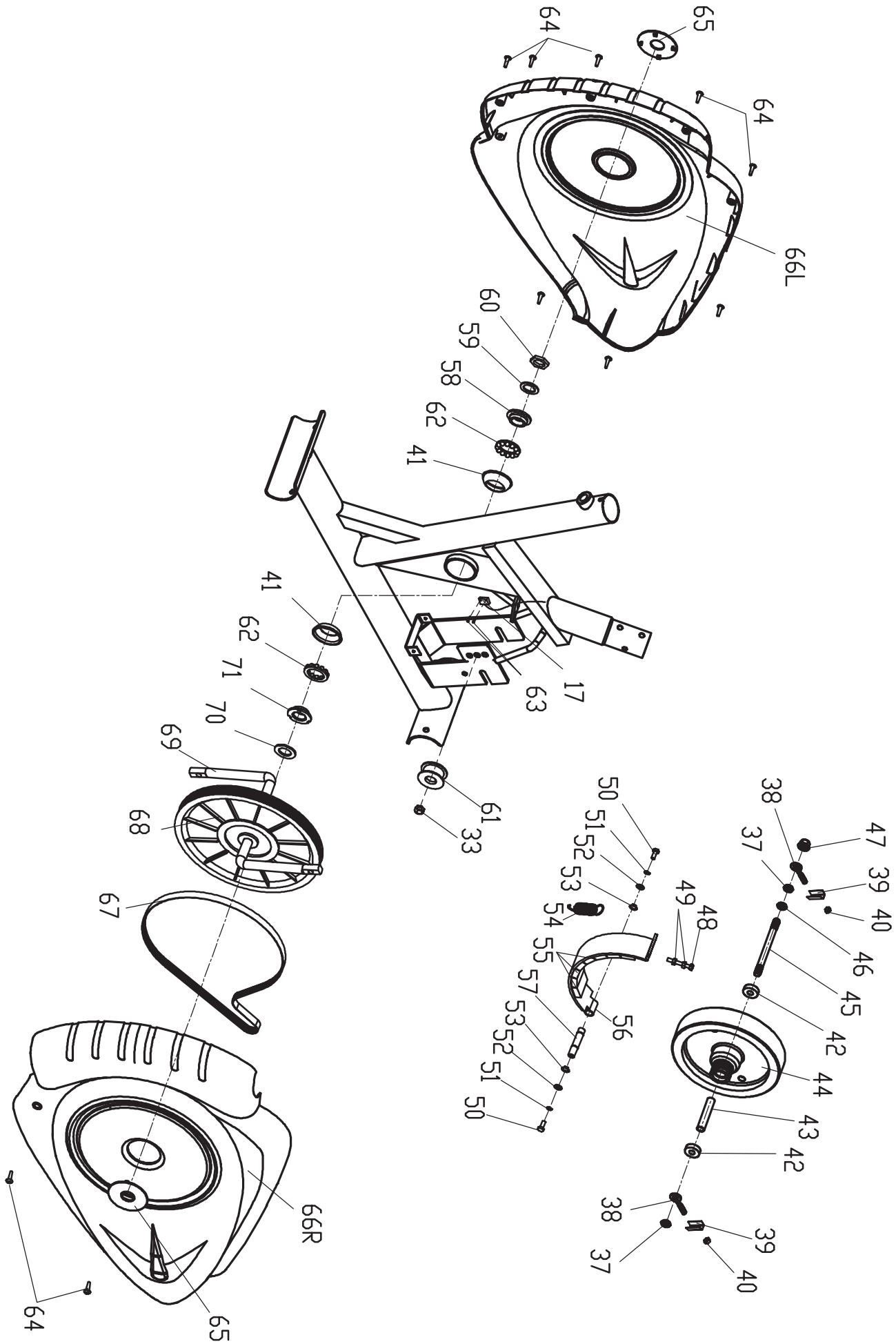
5. Estiramiento de la cara interna del muslo

Siéntese juntando las plantas de los pies y abriendo las rodillas. Acerque todo lo posible los pies hacia la zona de las ingles. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces.
Estiramientos: cuádriceps y músculos de la cadera.

DIBUJO DE DESPIECE: núm. de modelo WLIVEX57010.0



DIBUJO DE DESPIECE: núm. de modelo WLIVEX57010.0



LISTA DE PIEZAS: núm. de modelo WLIVEX57010.0

Artículo	Descripción	Cant.
1	Cuadro principal	1
2	Tubo estabilizador trasero	1
3	Tubo estabilizador delantero	1
4	Tubo vertical delantero	1
5	Tubo de soporte del sillín	1
6	Manillar	1
7	Sillín	1
8	Controlador de resistencia	1
9	Ordenador	1
10	Pedal (I, D)	1
11	Tapa del extremo del rodillo	2
12	Tapa del extremo	2
13	Tornillo	4
14	Arandela combada	8
15	Tuerca	4
16	Cable de resistencia	1
17	Cable del sensor	1
18	Cable de extensión del sensor	1
19	Tornillo	4
20	Cubierta del controlador de resistencia	1
21	Tornillo	1
22	Cable del sensor de pulso	2
23	Tornillo	2
24	Empuñadura de espuma	2
25	Tapa del extremo	2
26	Arandela de presión	2
27	Tornillo	2
28	Cubierta del manillar	1
29	Pomo de rosca	1
30	Buje de plástico	1
31	Tapa del extremo	1
32	Arandela plana	3
33	Tuerca de nailon	3
34	Arandela plana	2
35	Tornillo	2
36	Cigüeñal	1

Artículo	Descripción	Cant.
37	Tuerca fina	2
38	Tornillo	2
39	Arandela en U	2
40	Tornillo	2
41	Alojamiento del protector	2
42	Cojinete	2
43	Separador	1
44	Rueda de inercia	1
45	Eje de la rueda de inercia	1
46	Tuerca fina	1
47	Tuerca de brida	1
48	Tornillo hexagonal	1
49	Tuerca hexagonal	2
50	Tornillo hexagonal	2
51	Arandela de presión	2
52	Arandela plana	2
53	Arandela de presión	2
54	Muelle	1
55	Magnético	8
56	Plataforma de imán	1
57	Eje de la plataforma de imán	1
58	Tuerca	1
59	Arandela	1
60	Tuerca hexagonal	1
61	Engranaje intermedio	1
62	Protector para el corredor	1
63	Tornillo	2
64	Tornillo	10
65	Cubierta del cigüeñal	2
66	Cubrecadena	1 par
67	Correa	1
68	Bandeja de la correa	1
69	Cigüeñal	1
70	Arandela grande	1
71	Tuerca	1

PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, consulte la portada de este manual. Para facilitarnos la tarea, cuando se ponga en contacto con nosotros, deberá tener a mano la siguiente información:

• el número de serie y el número del modelo del producto (consulte la portada de este manual)

• el nombre del producto (consulte la portada de este manual)

• el número de referencia y la descripción de las piezas de repuesto (consulte la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE DESPIECE que encontrará hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE RECICLAJE PARA CLIENTES DE LA UE

Este producto electrónico no se puede desechar en los residuos municipales. Para proteger el medio ambiente, recicle este producto cuando haya terminado su vida útil, tal y como especifica la ley. Acuda a una de las instalaciones autorizadas para recoger este tipo de residuos en su zona. Así, ayudará a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si necesita más información sobre cómo deshacerse de los residuos de manera correcta y segura, contacte con su oficina local o con el establecimiento en el que adquirió el producto.

ESPECIFICACIÓN:

Dimensiones, abierta: (longitud x anchura x altura): 99 x 49 x 127 cm
Peso: 23 kg

Impreso en China © 2009 Icon Health & Fitness, Inc.